



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE RORAIMA
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS
Av. Ene Garcez, 2413, Aeroporto, Campus do Paricarana.
Boa Vista-RR, CEP 69304-000.
Telefone: (95) 3224-3248/98403-5773, E-mail: progesp@ufr.br



PORTARIA Nº 005/2022-PROGESP/UFRR

Boa Vista-RR, 12 de agosto de 2022.

A PRÓ-REITORA DE GESTÃO DE PESSOAS DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE RORAIMA, nomeada pela portaria nº 232/2020/GR, de 11/03/2020, no uso de suas atribuições legais e estatutárias, resolve:

Art. 1º Aprovar o PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA DA UFRR, um dos objetivos estabelecidos no Plano de Desenvolvimento Institucional, o qual tem como finalidade a melhoria na qualidade de vida dos servidores, ampliando a adesão às atividades ofertadas e consequentemente promovendo a atenção à saúde dos servidores.

Art. 2º Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação.

Documento assinado digitalmente
gov.br DANIELE DA COSTA CUNHA BORGES ROSA
Data: 12/08/2022 16:44:15-0300
Verifique em <https://verificador.iti.br>

Daniele da Costa Cunha Borges Rosa
Pró-Reitora de Gestão de Pessoas

*Certifico que esta Portaria
Foi publicada no Mural
da UFRR em: 12/08/2022*



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE RORAIMA
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS**

PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA DA UFRR

Boa Vista, RR
Agosto de 2022

PRÓ REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS

Daniele Rosa
Pró-reitora

Diretoria de Saúde e Assistência Social

Paola Kessy de Souza Belo
Diretora

Coordenação de Atenção à Qualidade de Vida

Auricley Pereira de Araújo
Coordenador

Coordenação de Capacitação do Servidor

Mayara N. Cardoso
Coordenadora

GRUPO DE TRABALHO

Paôla Kessy de Souza Belo
Auricley Pereira de Araújo
Uende Ingrid Silva Gama
Jose Otavio Coelho da Silva
Paulo Cesar Reis da Silva
Julia Medeiros Dantas

APRESENTAÇÃO

Em maio de 2022 foi designado grupo de trabalho pela Pró Reitoria de Gestão de Pessoas - PROGESP para elaboração do Programa de Qualidade de Vida da UFRR através da Portaria nº47 de 2022/PROGESP em consideração a Portaria normativa nº3 de 25 de março de 2013 (BRASIL, 2013) que institui as diretrizes gerais de promoção da saúde do servidor público federal.

A criação da Comissão também se dá em respostas aos resultados percebidos nos serviços de saúde ofertados pela instituição (UFRR 2019; 2020), que identificam fragilidade na saúde dos servidores, principalmente na saúde mental.

INTRODUÇÃO

O Programa de Qualidade de Vida 2022-2025 é um dos instrumentos da Política de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho do Servidor Público Federal - PASS e do Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor -SIASS, executado pela PROGESP por meio da Diretoria de Saúde e Assistência Social - DSAS, da Coordenação de Capacitação ao Servidor - CAPS e da Coordenação de Atenção à Qualidade de Vida - CAQVS da Universidade Federal de Roraima - UFRR, que vem se constituindo como ferramenta fundamental na implementação das políticas específicas da área, por meio de ações e projetos voltadas à Saúde e Qualidade de Vida dos servidores.

O Plano de Desenvolvimento Institucional - PDI 2021-2025 da UFRR prevê em suas metas a oferta de amplo Programa de Qualidade de Vida da UFRR com atividades esportivas; eventos temáticos de orientação acerca da assistência psicológica; ampliação do atendimento de assistência psicológica; criação de encontros de integração; e ampliação da oferta de cursos de relacionamento interpessoais, resolução de conflitos e comunicação não agressiva (UFRR, 2021).

Dessa forma, o Programa tem como principal proposta a melhoria na qualidade de vida dos servidores, ampliando a adesão às atividades ofertadas e consequentemente promovendo a atenção à saúde dos servidores.

PÚBLICO –ALVO

Servidores Públicos Federais (docentes e técnico-administrativos) efetivos e inativos pertencentes ao quadro da UFRR.

OBJETIVOS

- Estimular nos servidores a prática de cuidados em saúde;
- Desenvolver nos servidores e chefias mecanismos e ferramentas para enfrentamento dos desafios cotidianos das atividades laborais considerando a cultura da paz;

- Promover ambientes de diálogo para resolução de conflitos;
- Promover ações para uma conscientização de relações interpessoais mais autoresponsáveis;

RESULTADOS ESPERADOS

- Aumento do número de servidores que participam das ações de qualidade de vida;
- Aumento do número de servidores assistidos nas ações do serviço de psicologia;
- Aumento do número de servidores capacitados pela CAPS;
- Aprovação da Política Institucional de Prevenção e Promoção da Saúde e Qualidade de Vida do servidor.

FINANCIAMENTO

O financiamento das ações será descentralizado de maneira que os cursos, treinamentos, oficinas e recursos sairão do orçamento da CAPS, e as demais ações serão custeadas pela PROGESP.

SERVIÇOS EM SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

De caráter contínuo e ininterrupto.

1. Ambulatório médico (pediatria e clínica médica)
2. Ambulatório nutricional
3. Acolhimento psicológico
4. Acolhimento social
5. Triagem da Enfermagem
6. Treinamento Funcional
7. Musculação
8. Natação
9. Corrida Noturna
10. Avaliação física.

AÇÕES ADMINISTRATIVAS E INSTITUCIONAIS

1. Aprovação da Política Institucional de Prevenção e Promoção da Saúde e Qualidade de Vida do servidor no CUNI.
2. Aplicar questionário (anexo II) com todos os servidores para mapear o uso e conhecimento dos serviços da PROGESP através do sig.

AÇÕES PREVENTIVAS

1. SETOR - Unidade de Atenção à Saúde da UFRR

CALENDÁRIO DA SAÚDE	
Descrição do tema e justificativa: com apresentação de vídeos do youtube e outros materiais de mídia educativa sobre a temática do mês, conforme calendário da saúde adotado pela Unidade de Saúde em Smart TV na recepção da Unidade.	
Metodologia: Terá caráter expositivo de apresentação de multimídia educativa.	
Carga horária: -	Número de vagas: -
Local: Recepção da Unidade de Atenção à Saúde	
Público alvo: todos os usuários da Unidade de Atenção à Saúde	
Recursos e Materiais necessários: Smart TV e computador.	
Pessoas envolvidas: Jacqueline Pontes Dias, Jeovanete Fontes Rocha e Ana Celia.	
Possível data de realização: Início em julho de 2022.	
Divulgação: meio digital com chart para cada mês de campanha conforme anexo.	

DIA MUNDIAL DE HIPERTENSÃO ARTERIAL	
Descrição do tema e justificativa: Dia de aferição da pressão arterial na Unidade de Saúde e entrega de folder informativo.	
Metodologia: Mutirão	
Carga horária: -	Número de vagas: -
Local: Unidade de Atenção à Saúde	
Público alvo: Comunidade Acadêmica.	
Recursos e Materiais necessários: aparelho de PA, profissionais de saúde e alunos dos cursos da saúde, cartões de controle, canetas	
Pessoas envolvidas: Jacqueline Pontes Dias, Ana Celia e Livia	
Possível data de realização: 17/05/2022.	
Divulgação: meio digital.	

SAÚDE MENTAL E TRABALHO

Descrição do tema e justificativa: Desenvolver nos setores rodas de conversa relacionados à saúde mental considerando temas de acordo com a demanda de cada setor. Com o caráter de educação em saúde, instigar a empatia entre os diferentes papéis, propor o espaço de fala e escuta em detrimento do conflito.

Metodologia: Rodas de conversa.

Carga horária: 3h30min

Número de vagas: todos do setor

Local: Malocão

Público alvo: servidores

Recursos e Materiais necessários: Cartolina, pincel, cadeiras, caixa de som, papel A4.

Pessoas envolvidas: Psicóloga, Comissão de Saúde Mental e estagiários psicologia

Possível data de realização: Uma Pró-reitoria por mês, iniciando a primeira roda em abril de 2022.

Divulgação: meio digital. (modelo de convite padrão onde seja possível alterar data, hora, local e setor)

PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA - BEM VIVER

Descrição do tema e justificativa: Bem Viver é um Programa de Preparação para Aposentadoria destinado a servidores ativos da Universidade Federal de Roraima. O programa tem como proposta oferecer subsídios ao servidor em período pré-aposentadoria para conscientização, avaliação e planejamento do novo ciclo da vida. Considerando os aspectos biopsicossociais envolvidos no processo de aposentadoria

Metodologia: 8 encontros envolvendo palestras, sessão de cinema e orientações sobre aposentadoria

Carga horária: 20h

Número de vagas: 15

Local: DSAS

Público alvo: servidores em pré- aposentadoria

Recursos e Materiais necessários: conforme projeto do programa.

Pessoas envolvidas: Psicóloga e estagiários psicologia

Possível data de realização: Em junho de 2022.

Divulgação: meio digital (atualizar material digital oficial para reutilizar todo ano)

OFICINA DE DESENVOLVIMENTO DO SERVIDOR

Descrição do tema e justificativa: Oficinas de desenvolvimentos de habilidades e recursos sociais e emocionais no ambiente de trabalho. Trabalhando a assertividade, habilidades de comunicação não agressiva, capacidade empática e percepção de si e do outro.

Metodologia: 5 encontros (semanais) com duração de 3h, cada encontro trabalhará um recursos socioemocional para lidar com problemáticas laborais.

Carga horária: 2h

Número de vagas: 10

Local: DSAS

Público alvo: servidores efetivos.

Recursos e Materiais necessários: Cartolina, pincel, cadeiras, caixa de som, papel A4.

Pessoas envolvidas: Psicóloga e estagiários psicologia

Possível data de realização: Em Agosto de 2022.

Divulgação: meio digital.

CAPACITAÇÃO DOS PROFESSORES DO ENSINO FUNDAMENTAL PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE BUCAL

Descrição do tema e justificativa: Os professores da educação fundamental contribuem no conhecimento e desenvolvimento de práticas preventivas, uma vez que influenciam na formação de opiniões e hábitos dos escolares. Logo, esses profissionais são aliados fundamentais das equipes de saúde bucal no processo de promoção em saúde nas escolas e domicílios.

Metodologia: caráter expositivo.

Carga horária: 4h

Número de vagas: Ensino Fundamental: 10 – Anos Iniciais e 40 – Anos Finais

Local: Colégio de Aplicação CAP/UFRR

Público alvo: Docentes do Ensino Fundamental do Colégio de Aplicação CAP/UFRR

Recursos e Materiais necessários: material para projeção de slides (datashow, computador)

Pessoas envolvidas: Patrícia Ionara Vieira Nogueira

Possível data de realização: Início em 20/04 até junho. (mais de uma etapa)

CAPACITAÇÃO DOS PROFESSORES DO ENSINO FUNDAMENTAL PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE BUCAL

Descrição do tema e justificativa: Os professores da educação fundamental contribuem no conhecimento e desenvolvimento de práticas preventivas, uma vez que influenciam na formação de opiniões e hábitos dos escolares. Logo, esses profissionais são aliados fundamentais das equipes de saúde bucal no processo de promoção em saúde nas escolas e domicílios.

Metodologia: caráter expositivo.

Divulgação: não é necessária.

DIA MUNDIAL E NACIONAL DO DIABETES *(a depender da disponibilidade orçamentária e ou de recursos)

Descrição do tema e justificativa: Dia de medição da glicemia capilar na Unidade de Saúde e entrega de folder informativo.

Metodologia: Mutirão

Carga horária: -

Número de vagas: -

Local: Unidade de Atenção à Saúde

Público alvo: Comunidade Acadêmica.

Recursos e Materiais necessários: aparelho de glicemia capilar, fitas reagentes compatíveis com o aparelho, lancetas, algodão, álcool 70% líquido, bolas de algodão, luvas de procedimento (P.M.G), caixa de descarte de resíduo perfurocortante, saco branco para resíduo infectante, saco preto para resíduo comum, profissionais de saúde e alunos dos cursos da saúde, cartões de controle, canetas.

Pessoas envolvidas: Jacqueline Pontes Dias, Ana Celia, Livia e Igor

Possível data de realização: 14/11/2022.

Divulgação: meio digital. (se houver recursos para realizar)

***SNEAK PEEK* NUTRICIONAL NO PASSEIO CICLÍSTICO 2022**

Descrição do tema e justificativa: A produção de pequenos vídeos tornou-se estratégia diferenciada na transmissão de conteúdos pelas redes sociais. A ideia é dar uma prévia dos atendimentos de nutrição, estimulando a comunidade acadêmica a buscar orientações mais qualificadas, seja no atendimento ambulatorial, seja em espaços que desenvolvam a nutrição baseada em evidências. Neste caso piloto, haverá diálogo contínuo com a organização do circuito ciclístico e os educadores físicos nele envolvidos. O passeio ciclístico em 2022, ocorrerá como um dos eventos em comemoração ao aniversário da UFRR.

Metodologia: Produção de Mídia Digital

Carga horária: Até 15mins.

Número de vagas: Ampliar distribuição a comunidade acadêmica.

Local: Dependências da CAQVS

Público alvo: Ofertados a todos os servidores da UFRR (efetivos, inativos e terceirizados).

Recursos e Materiais necessários: Produção audiovisual com apoio da RTVU.

Pessoas envolvidas: Igor Calazans

Data de realização: 11 de setembro de 2022

Divulgação: meio digital.

2. SETOR - Coordenação de Atenção à Qualidade de Vida do Servidor

NATAÇÃO: PROVAS DE 25m e 50m. *(a depender da disponibilidade orçamentária e ou de recursos)

Descrição do tema e justificativa: É um evento de caráter festivo e esportivo e tem como objetivo comemorar o aniversário de 33 anos da Universidade, proporcionando a eles também uma atividade de bem-estar e qualidade de vida. As modalidades estarão relacionadas com as atividades ofertadas pela Coordenação de Atenção à Qualidade de Vida do Servidor (CAQVS). A natação será dividida entre idade e naipe.

Metodologia: Atividade esportiva

Carga horária:

Número de vagas: De acordo com a quantidade de inscritos

Local: Piscina do Colégio de Aplicação CAP/UFRR

Público alvo: Ofertados a todos os servidores da UFRR (efetivos, inativos e terceirizados).

Recursos e Materiais necessários: 100m metros de raia de piscina; 36 camisetas alusiva ao evento; 40 medalhas (ouro, prata e bronze), Coffe Break

Pessoas envolvidas: Todos os colaboradores da Coordenação de Qualidade de vida.

Possível data de realização: Agosto 2022.

Divulgação: meio digital.

CORRIDA: PROVA DE 5KM *(a depender da disponibilidade orçamentária e ou de recursos)

Descrição do tema e justificativa: É um evento de caráter festivo e esportivo e tem como objetivo comemorar o aniversário de 33 anos da Universidade, proporcionando a eles também uma atividade de bem-estar e qualidade de vida. As modalidades estarão relacionadas com as atividades ofertadas pela Coordenação de Atenção à Qualidade de Vida do Servidor (CAQVS).

Metodologia: Atividade esportiva

Carga horária:

Número de vagas: De acordo com a quantidade de inscritos

Local: Dependências da UFRR (Paricarana).

Público alvo: Ofertados a todos os servidores da UFRR (efetivos, inativos e terceirizados).

Recursos e Materiais necessários: 200 camisetas alusiva ao evento; 200 medalhas de ouro e Coffe Break

Pessoas envolvidas: Todos os colaboradores da Coordenação de Qualidade de vida.

Possível data de realização: Setembro 2022.

CORRIDA: PROVA DE 5KM *(a depender da disponibilidade orçamentária e ou de recursos)

Descrição do tema e justificativa: É um evento de caráter festivo e esportivo e tem como objetivo comemorar o aniversário de 33 anos da Universidade, proporcionando a eles também uma atividade de bem-estar e qualidade de vida. As modalidades estarão relacionadas com as atividades ofertadas pela Coordenação de Atenção à Qualidade de Vida do Servidor (CAQVS).

Metodologia: Atividade esportiva

Divulgação: meio digital.

LEVANTAMENTO DE PESO: SUPINO, AGACHAMENTO E LEVANTAMENTO TERRA *(a depender da disponibilidade orçamentária e ou de recursos)

Descrição do tema e justificativa: É um evento de caráter festivo e esportivo e tem como objetivo comemorar o aniversário de 33 anos da Universidade, proporcionando a eles também uma atividade de bem-estar e qualidade de vida. As modalidades estarão relacionadas com as atividades ofertadas pela Coordenação de Atenção à Qualidade de Vida do Servidor (CAQVS).

Metodologia: Atividade esportiva

Carga horária:

Número de vagas: De acordo com a quantidade de Inscritos

Local: Academia da UFRR

Público alvo: Ofertados a todos os servidores da UFRR (efetivos, inativos e terceirizados).

Recursos e Materiais necessários: 30 camisetas alusiva ao evento; 55 medalhas (ouro, prata e bronze) e Coffe Break

Pessoas envolvidas: Todos os colaboradores da Coordenação de Qualidade de vida.

Possível data de realização: Outubro 2022.

Divulgação: meio digital.

CAFÉ COLETIVO MENSAL

Descrição do tema e justificativa: Evento matinal que ocorre na última sexta feira de cada mês. Tem como objetivo reunir os servidores da UFRR num ambiente propício para aproximação e aperfeiçoamento das relações interpessoais, onde cada participante se encarrega de trazer um item do café da manhã.

Metodologia: Atividade esportiva

Carga horária:

Número de vagas: De acordo com a quantidade de interessados

CAFÉ COLETIVO MENSAL

Descrição do tema e justificativa: Evento matinal que ocorre na última sexta feira de cada mês. Tem como objetivo reunir os servidores da UFRR num ambiente propício para aproximação e aperfeiçoamento das relações interpessoais, onde cada participante se encarrega de trazer um item do café da manhã.

Metodologia: Atividade esportiva

Local: Coordenação de Qualidade de Vida

Público alvo: Ofertados a todos os servidores da UFRR (efetivos, inativos e terceirizados).

Recursos e Materiais necessários: Os servidores se encarregam de trazer um item que compõe o café.

Pessoas envolvidas: Todos os colaboradores da Coordenação de Qualidade de vida.

Data de realização: Mensal.

Divulgação: meio digital.

WORKSHOP: NUTRIÇÃO PARA O EXERCÍCIO FÍSICO *(a depender da disponibilidade orçamentária e ou de recursos)

Descrição do tema e justificativa: O Workshop se destina prioritariamente aos usuários das atividades do CAQVS, podendo ser estendidos a públicos adultos. Tratará do tema a prática da nutrição pré realização de diferentes intensidades de exercícios físicos. Será uma oficina teórico-prática em que os participantes terão outra abordagem prática de nutrição preparando o seu jejum pré-exercício e discutindo os possíveis efeitos de suas escolhas

Metodologia: Workshop

Carga horária: 4h:30min

Número de vagas: De acordo com a quantidade de inscritos

Local: Dependências da CAQVS

Público alvo: Ofertados a todos os servidores da UFRR (efetivos, inativos e terceirizados).

Recursos e Materiais necessários: Fitas para glicemia e Coffe Break (desjejum)

Pessoas envolvidas: Igor Calazans; Rozinaldo Galdino; Priscila de Araujo e João Alecrim.

Data de realização: 22 de outubro de 2022

Divulgação: meio digital.

3. SETOR - Coordenação de Capacitação do servidor

CURSO: AVALIAÇÃO DE DESEMPENHO	
Descrição do tema e justificativa: Avaliar a utilidade de conceitos para o trabalho com avaliação de desempenho profissional.	
Metodologia: Ensino baseado no planejamento de condições para o desenvolvimento de capacidades de atuar na realidade, realizado na modalidade à distância por meio do Moodle.	
Carga horária: 20h	Número de vagas: 30
Local: EAD	
Público alvo: Servidores Docentes e técnico-administrativos	
Recursos e Materiais necessários: Sala no Moodle e computador com acesso à internet.	
Pessoas envolvidas: Mayara Cardoso, Uênde Ingrid e Cleidiane Pereira.	
Possível data de realização: 14/03/2022 - 18/03/2022	
Divulgação: meio digital.	

CURSO: Curso de Integração de Servidores à UFRR	
Descrição do tema e justificativa: Curso voltado para que os servidores que ingressaram à UFRR sejam integrados à comunidade organizacional.	
Metodologia: Disponibilização de conteúdo em Ambiente Virtual de Aprendizagem; Aulas teóricas em diversos formatos de multimídia; Vídeos explicativos;	
Carga horária: 20h	Número de vagas: 30
Local: EAD	
Público alvo: Servidores Docentes e técnico-administrativos	
Recursos e Materiais necessários: Acesso à Internet; Acesso ao Ambiente Virtual de Aprendizagem.	
Pessoas envolvidas: Mayara Cardoso, Uênde Ingrid e Cleidiane Pereira.	
Possível data de realização: 20/04/2022 - 20/05/2022	
Divulgação: meio digital.	

CURSO: Boas práticas de gerenciamento de equipe	
Descrição do tema e justificativa: Aplicar conhecimentos de gerenciar equipes para proporcionar práticas baseadas nos debates, trocas de experiências, inovação e boas práticas para promoção e manutenção melhor ambiência laboral.	
Metodologia: Apresentação de aulas expositivas, avaliação de situações práticas e principais soluções, realização de dinâmicas de grupo com aplicação de boas práticas para o gerenciamento de equipes.	
Carga horária: 20h	Número de vagas: 30
Local: Centro de Treinamento do Servidor	
Público alvo: Servidores Docentes e técnico-administrativos	
Recursos e Materiais necessários: Sala com Data Show	
Pessoas envolvidas: Uênde Ingrida, Cleidiane Pereira, Mayara Cardoso. Instrutor: Alex Bortolon	
Possível data de realização: 16/05/2022 - 20/05/2022	
Divulgação: meio digital.	

CURSO: Atendimento ao público por meio de Tecnologias Digitais de Comunicação e Informação (TDIC)	
Descrição do tema e justificativa: Tratar de temas relacionados ao desenvolvimento de competências digitais importantes para o mundo do trabalho.	
Metodologia: Utilizar-se-ão os recursos metodológicos disponíveis e mais adequados à aprendizagem, tais como: exposição, leitura e análise de capítulos dos livros da bibliografia suscitada; resolução e proposição de exercícios em sala e para casa; estudo de casos;. Além disso, serão utilizados filmes, vídeos e solicitadas realização de trabalhos e atividades em equipe e/ou individual.	
Carga horária: 20h	Número de vagas: 30
Local: Centro de Treinamento do Servidor	
Público alvo: Servidores Docentes e técnico-administrativos	
Recursos e Materiais necessários: Textos impressos, Data show, notebook, internet e celulares.	
Pessoas envolvidas: Uênde Ingrida, Cleidiane Pereira. Instrutora: Geórgia Ferko	

Possível data de realização: 25/07/2022 a 29/07/2022

Divulgação: meio digital.

CURSO: Legislação de Pessoas aplicadas ao Servidor Público

Descrição do tema e justificativa: Capacitação do público alvo sobre a legislação de pessoal aplicável aos servidores públicos das instituições federais de ensino.

Metodologia: Aula expositiva dialogada

Carga horária: 20h

Número de vagas: 30

Local: Centro de Treinamento do Servidor

Público alvo: Servidores Docentes e técnico-administrativos

Recursos e Materiais necessários: Atos normativos indicados na bibliografia e material didático fornecido pelo Instrutor.

Pessoas envolvidas: Uênde Ingrid, Cleidiane Pereira. Instrutor: Luis Philipe

Possível data de realização: 01/08/2022 a 05/08/2022

Divulgação: meio digital.

CURSO: II Semana de Integração dos Servidores

Descrição do tema e justificativa: Este evento é pensado para promover a integração entre os servidores da instituição e aumentar o pertencimento à UFRR por meio da abordagem de diversas áreas e temas correlatos aos assuntos que precisam ser debatidos pela comunidade de servidores.

Metodologia:

Carga horária: 20h

Número de vagas: de acordo com a demanda.

Local: a definir

Público alvo: Servidores Docentes e técnico-administrativos

Recursos e Materiais necessários: a definir

Pessoas envolvidas: Uênde Ingrid, Cleidiane Pereira.

Possível data de realização: 17/10/2022 - 21/10/2022

Divulgação: meio digital.

CRONOGRAMA ANUAL

ANO	MÊS	AÇÃO	SETOR RESPONSÁVEL	DATA
2022	Março	Curso de Avaliação de Desempenho	Caps	14/03/2022 - 18/03/2022
2022	Abril	Roda de Conversa Saúde Mental (PROAD)	Unidade de Atenção à Saúde	20/04/2022
		Educação em Saúde Bucal - Ensino Fundamental (Anos Finais) - Palestra	Unidade de Atenção à Saúde	20/04/2022
		Curso de Integração de Servidores à UFRR	Caps	20/04/2022 - 20/05/2022
	Maio	Educação em Saúde por mídia educativa (Calendário da Saúde)	Unidade de Atenção à Saúde	Todo o mês
		Educação em Saúde Bucal - Ensino Fundamental (Anos Iniciais) - Palestra	Unidade de Atenção à Saúde	10/05/2022
		Boas práticas de gerenciamento de equipe	Caps	16/05/2022 - 20/05/2022
		Ação em combate a Hipertensão	Unidade de Atenção à Saúde	17/05/2022
		Café coletivo mensal	CAQVS	27/05/2022
	Junho	Educação em Saúde por mídia educativa (Calendário da Saúde)	Unidade de Atenção à Saúde	Todo o mês
		Programa de Preparação Para Aposentadoria - BEM VIVER	Unidade de Atenção à Saúde	30/05/2022 a 22/06/2022
		Roda de Conversa Saúde Mental (PROEG)	Unidade de Atenção à Saúde	10/06/2022
	Julho	Educação em Saúde por mídia educativa (Calendário da Saúde)	Unidade de Atenção à Saúde	Todo o mês
		Arraial da Academia	CAQVS	01/07/2022
		Roda de Conversa Saúde Mental (PRAE)	Unidade de Atenção à Saúde	27/07/2022
		Café coletivo mensal	CAQVS	29/07/2022
	Agosto	Educação em Saúde por mídia educativa (Calendário da Saúde)	Unidade de Atenção à Saúde	Todo o mês
		Roda de Conversa Saúde Mental (PROINFRA)	Unidade de Atenção à Saúde	A definir
		Competição de Natação	CAQVS	A definir
		Curso de Atendimento ao público por meio de Tecnologias Digitais de Comunicação e Informação (TDIC)	Caps	A definir
		Curso de Legislação de Pessoas aplicadas ao Servidor Público	Caps	01/08/2022 - 05/08/2022
		Café coletivo	CAVS	26/08/2022
	Setembro	Corrida de 5 km	CAQVS	A definir

		Roda de Conversa Saúde Mental (PROPLAN)	Unidade de Atenção à Saúde	A definir
		Oficina de Desenvolvimento do Servidor	Unidade de Atenção à Saúde	A definir
		Café coletivo	CAQVS	30/09/2022
	Outubro	Educação em Saúde por mídia educativa (Calendário da Saúde)	Unidade de Atenção à Saúde	Todo o mês
		II Semana de Integração dos Servidores	Caps	17/10/2022 - 21/10/2022
		Roda de Conversa Saúde Mental (PROGESP)	Unidade de Atenção à Saúde	A definir
		Dia Mundial da Contracepção: como escolher o melhor anticoncepcional?	Unidade de Atenção à Saúde	25/10/2022
		Levantamento de Peso	CAQVS	A definir
		Café coletivo	CAQVS	28/10/2022
		Workshop Nutrição para o Exercício Físico	CAQVS	22/10/2022
	Novembro	Educação em Saúde por mídia educativa (Calendário da Saúde)	Unidade de Atenção à Saúde	Todo o mês
		Roda de Conversa Saúde Mental (PROPPG)	Unidade de Atenção à Saúde	A definir
		Ação em combate ao Diabetes	Unidade de Atenção à Saúde	14/11/2022
		Café coletivo	CAQVS	25/11/2022
	Dezembro	Educação em Saúde por mídia educativa (Calendário da Saúde)	Unidade de Atenção à Saúde	Todo o mês
2023	Janeiro	Educação em Saúde por mídia educativa (Calendário da Saúde)	Unidade de Atenção à Saúde	Todo o mês
	Fevereiro	Educação em Saúde por mídia educativa (Calendário da Saúde)	Unidade de Atenção à Saúde	Todo o mês
	Março	Educação em Saúde por mídia educativa (Calendário da Saúde)	Unidade de Atenção à Saúde	Todo o mês

AVALIAÇÃO DO PROGRAMA

A avaliação do Programa se dividirá em avaliações semestrais e anuais. A avaliação semestral ocorrerá em reuniões com os gestores dos setores que executam as ações, sendo essencialmente analisada a adesão às ações e necessidade de adaptação, pois compreende-se que as ações individualmente necessitem de aprimoramento ao longo de seu desenvolvimento e até mesmo adaptação diante de cenário não previsto.

A avaliação anual será realizada através dos relatórios das ações e da produtividade do serviço ao longo dos 12 meses. O intuito é avaliar os objetivos alcançados analisando os dados obtidos através da produtividade e das avaliações dos serviços, como também a análise das estáticas do SIASS podem indicar os indicadores de adoecimento dos servidores.

REFERÊNCIAS

Amorim, T. G. F. N. Qualidade de Vida o trabalho: Preocupação também para os servidores públicos?. **Revista Eletrônica de Ciência Administrativa - RECADM**. v. 9, n. 1, Campos Largos - PR, maio, 2010.

BRASIL. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. **Secretaria de Gestão Pública. Portaria Normativa Nº3, de 25 de março de 2013**. Brasília, DF. 2013.

BUSS, P. M. Promoção da saúde e qualidade de vida. **Ciência Saúde Coletiva**, v. 5, n.1, Rio de Janeiro, 2000.

CARTA DE OTTAWA - Primeira Conferência Internacional sobre promoção à saúde. Ottawa, Canadá, 1986.

UFRR. Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas. Diretoria de Saúde e Assistência Social. **Relatório Anual do Serviço de Psicologia - 2019**. Boa Vista, RR. 2020.

UFRR. Pró-Reitoria de Planejamento. Diretoria de Avaliação e Informação. **Relatório sobre afastamento de servidores para tratamento da própria saúde ou da saúde de familiares - 2016 a 2018**. Boa Vista, RR. 2019.

UFRR. **Resolução n. 049/2021-CUNI - Aprova o Plano de Desenvolvimento Institucional. 2021-2025**. 2022.

ANEXO I

CALENDÁRIO DA SAÚDE

Janeiro / Branco -Saúde Mental 30 - Dia da Não Violência
Fevereiro / Laranja - Combate a Leucemia 15 - Dia Internacional de Luta contra o Câncer Infantil 20 - Dia Nacional de Combate às Drogas e Alcoolismo
Março / Lilás - Câncer do Colo do Útero 08 - Dia Internacional da Mulher 04 - Dia Mundial da Obesidade 20 - Dia Mundial da Saúde Bucal 21 - Dia Mundial da Infância 21 - Dia Internacional Contra a Discriminação Racial 31 - Dia da Saúde e da Nutrição
Abril / Azul - Autismo 02 - Dia Mundial de Conscientização Sobre o Autismo 06 - Dia Mundial da Atividade Física 06 - Dia Nacional de Mobilização pela Promoção da Saúde e Qualidade de Vida 07 - Dia Mundial da Saúde
Maiio 01 - Dia Internacional do Trabalhador 05 - Higiene das Mãos 17 - Dia Mundial da Hipertensão Arterial
Junho / Vermelho - Doação de Sangue 14 - Dia Mundial do Doador de Sangue 15 - Dia Mundial de Conscientização da Violência Contra a Pessoa Idosa 28 - Dia do orgulho LGBT
Julho / Amarelo - Combate às Hepatites Virais 27 - Dia Nacional da Prevenção de Acidentes do Trabalho 28 - Dia Mundial de Luta Contra as Hepatites Virais
Agosto / Dourado - Aleitamento Materno 01 a 08 de Agosto - Semana Mundial da Amamentação 08 - Dia Nacional de Prevenção e Controle do Colesterol
Setembro / Amarelo - Prevenção ao suicídio 10 - Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio 21 - Dia Nacional de Luta da Pessoa com Deficiência.
Outubro / Rosa - Câncer de mama 01 - Dia Internacional das Pessoas Idosas e Dia Nacional do Idoso. 10 - Dia Mundial da Saúde Mental 16 - Dia Mundial da Alimentação
Novembro / Azul - Saúde do homem como um todo e Diabetes 14 - Dia Mundial e Nacional do Diabetes

17 - Dia Mundial de Combate ao Câncer de Próstata
19 - Dia Internacional do Homem
20 - Dia da Consciência Negra

Dezembro / Vermelho - Aids Laranja: Câncer de Pele

01- Dia Mundial de Luta Contra a Aids
03 - Dia Internacional da Pessoa com Deficiência

ANEXO II

PESQUISA COM O SERVIDOR

Vínculo com a UFRR:

☐ Efetivo ☐ Seletivado

Função na UFRR:

☐ Técnico Administrativo ☐ Docente ☐ Outros

1. Você conhece os serviços da Unidade de Atenção à Saúde da UFRR?

☐ Sim ☐ Não

2. Você conhece os serviços da Coordenação de Capacitação ao Servidor?

☐ Sim ☐ Não

3. Você conhece os serviços da Coordenação de Atenção à Qualidade de Vida do Servidor (Academia)?

☐ Sim ☐ Não

4. Você usufrui ou já usufruiu algum serviço ou ação dessas unidades?

Unidade de Atenção à Saúde da UFRR

☐ Sim ☐ Não

Coordenação de Capacitação ao Servidor

☐ Sim ☐ Não

Coordenação de Atenção à Qualidade de Vida do Servidor (Academia)

☐ Sim ☐ Não

5. Pratica alguma das modalidades ofertadas pela CAQVS fora da UFRR?

☐ Natação

☐ Musculação

☐ Treino Funcional

☐ Corrida

☐ Não pratico nenhuma atividade

6. Se você fosse receber informativos sobre a saúde, quais temas gostaria que fossem abordados?

☐ Alimentação Saudável; ☐ Exercícios laborais; ☐ Saúde Mental no ambiente de trabalho;

☐ Agenda cultural da UFRR; ☐ Relações interpessoais; ☐ Outro. Qual? _____

7. Para você, quais os melhores meios de divulgação desses informativos?

☐ Redes Sociais: Whatsapp; Telegram;

☐ Memorando Eletrônico

☐ SIGRH

☐ E-mail institucional;

☐ Rádio;

☐ TV;

☐ Material impresso.

Obrigada pela participação!